

CERVEAU HUMAIN, MODE D'EMPLOI !

Il est extrêmement réducteur de penser au golf en termes uniquement corporel. En réalité, quoi que vous fassiez dans la vie, cela démarre dans votre cerveau. Le golf n'échappe pas à la règle.

Avant de sortir le club du sac vous devez prendre des décisions. En fonction de la distance, du vent..... vous avez visualisé le coup à jouer.

Le score dépend de votre capacité à contrôler la balle avec le corps. Mais, le corps, jusqu'à preuve du contraire, est contrôlée par l'esprit. Bref, la tête commande.

Ainsi, jouer au golf c'est d'abord utiliser votre cerveau et si vous voulez accéder au top de la performance vous devez apprendre comment il fonctionne.

Le cerveau est, globalement, partagé en deux parties :

La partie consciente qui, pense et agit de façon délibérée et la partie inconsciente qui s'occupe de tout le reste, tout ce dont nous ne sommes pas conscients. Comme par exemple, respirer ou digérer ou frapper une balle de golf.

Pour simplifier, voyez l'esprit est comme un entraîneur de football (le conscient) à la tête d'une équipe (l'inconscient).

Le conscient, c'est notre coach perso : C'est la voix qui vous parle lorsque vous jouez. Les conseils, les reproches, « fais ci, ne fais pas ça », c'est lui.

- ♦ **Sa spécialité :** Évaluer la situation et donner les ordres. Ce qu'il aime c'est décortiquer votre swing en petites séquences pour les analyser.
- ♦ **Son problème :** Il n'a qu'une confiance très modérée quand aux capacités de son équipe. Il ne sait pas jouer au golf. Il croit qu'il sait parce qu'il analyse et pense le comprendre. Mais ça ne fait pas de lui un joueur.

L'inconscient, c'est notre équipe interne : C'est lui que vous sollicitez quand vous cherchez à automatiser vos gestes à l'entraînement. Vous le croisez parfois sur le parcours, principalement quand le score est mort et qu'il n'y a plus d'enjeu. Bref, quand vous avez une bonne excuse pour mal jouer.

- ♦ **Sa spécialité :** Obéir aux ordres bons ou mauvais. Il est incroyablement doué pour le sport quand on le laisse faire. Synthétique, il voit le swing comme un ensemble.
- ♦ **Son problème :** il fait toujours ce qu'on lui dit de faire. C'est pourquoi il faut savoir lui parler. Car entre ce que vous désirez consciemment et ce qu'il comprend il y a parfois un univers d'incompréhension.

Pour progresser, il est, donc impératif que vous déterminiez le rôle de chacun et que vous fassiez en sorte qu'ils se comprennent !

Lors de vos dialogues internes, quand vous vous donnez des ordres à vous-mêmes. C'est bien le conscient qui parle à l'inconscient. Cela prouve que le conscient avoue implicitement qu'il n'est pas le joueur et que le joueur c'est l'autre.

Le rôle du conscient : Évaluer la situation, prendre les décisions, choisir les cibles. Se taire au moment du swing.

Le rôle de l'inconscient : Jouer, exécuter le coup, prendre du plaisir dans la plus parfaite innocence.

Pour établir un meilleur dialogue entre vos deux cerveaux, vous devez savoir ceci :

Le langage de l'inconscient c'est l'image !

Vous voulez le voir faire ce que vous souhaitez ! **Donnez-lui une image claire** de ce que vous voulez atteindre. Si le conscient est capable de conceptualiser une négation, il sera impossible pour l'inconscient de se la représenter en image.

Quand vous tentez **de ne pas envoyer la balle dans l'eau**, l'inconscient, pour comprendre, n'a pas d'autre choix **que l'imaginer dans l'eau**. Il ne sait pas faire autrement.

Vous ne pouvez pas vous imaginer ne pas faire quelque chose. Je vous laisse méditer l'étendu et les